PARALIMPIYA SPORT ZAXIRASINI TAYYORLASHDA SELEKSIYA VA O‘QUV-MASHG‘ULOT JARAYONINI INDIVIDUALLASHTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Murotaliyeva Shahlo Turdimurotovna

Osiyo xalqaro universiteti magistratura talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada paralimpiya sport turlari bo‘yicha sport zaxirasini shakllantirishda dastlabki saralash (seleksiya) mezonlarini ilmiy asoslash va o‘quv-mashg‘ulot jarayonini individuallashtirishning pedagogik mexanizmlari batafsil tahlil etilgan. Tadqiqotda nogironligi bo‘lgan sportchilarning funksional tasniflash xususiyatlari, organizmning kompensator imkoniyatlari va psixoemotsional holatini hisobga olgan holda mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish tamoyillari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: paralimpiya sport zaxirasi, seleksiya mezonlari, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni, individuallashtirish, funksional tasnif, kompensator imkoniyatlar, mashg‘ulot yuklamasi, pedagogik nazorat.

Paralimpiya sport turlarida yuqori va barqaror natijalarga erishish ko‘p jihatdan sport zaxirasini shakllantirish jarayonining qay darajada to‘g‘ri va ilmiy asoslangan holda tashkil etilishiga bog‘liqdir. Xalqaro miqyosda paralimpiya sporti keskin raqobat muhiti, texnologik yangilanishlar hamda sportchilarning funksional tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablarning tobora murakkablashuvi bilan ajralib turadi. Bunday sharoitda milliy terma jamoalar uchun istiqbolli kadrlarni tayyorlashning boshlang‘ich bosqichlaridayoq xato va kamchiliklarga yo‘l qo‘ymaslik, har bir sportchining individual salohiyatini aniq baholash va uni o‘quv-mashg‘ulot jarayonida to‘g‘ri yo‘naltirish dolzarb vazifa sifatida namoyon bo‘ladi.

So‘nggi yillarda mamlakatimizda adaptiv jismoniy tarbiya va paralimpiya sportini rivojlantirishga qaratilgan keng ko‘lamli chora-tadbirlar amalga oshirilib, yoshlarning

sport bilan shug‘ullanishi uchun keng imkoniyatlar yaratildi. Biroq sport zaxirasi bilan ishlash amaliyotida hali ham hal etilishi lozim bo‘lgan qator pedagogik va uslubiy muammolar mavjud. Xususan, dastlabki saralash jarayonida sportchining tibbiy cheklovlari bilan bir qatorda uning harakat o‘zlashtirish qobiliyati va psixologik barqarorligini uyg‘un baholash mexanizmlarining yetarli darajada takomillashtirilmaganligi, shuningdek, guruh mashg‘ulotlarida yagona yondashuvning ustunlik qilishi sport zaxirasining salohiyatini to‘liq ro‘yobga chiqarishga to‘sqinlik qilmoqda. Shu sababli, paralimpiya sport zaxirasini tayyorlashda seleksiya va o‘quv-mashg‘ulot jarayonini individuallashtirishning pedagogik asoslarini chuqur tadqiq etish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Paralimpiya sportida seleksiya jarayoni an’anaviy sport seleksiyasidan o‘zining maqsadi, mezonlari va pedagogik mazmuniga ko‘ra tubdan farq qiladi. An’anaviy sportda ko‘pincha eng yuqori tabiiy jismoniy ko‘rsatkichlarga ega bo‘lgan nomzodlar tanlab olinsa, paralimpiya sport zaxirasini shakllantirishda birinchi navbatda sportchining salomatlik holati, jismoniy nuqsonning tabiati, uning barqarorlik darajasi hamda Xalqaro Paralimpiya Qo‘mitasi tomonidan belgilangan funksional tasniflash talablariga muvofiqligi inobatga olinadi. Nogironligi bo‘lgan bolalar va o‘smirlarning sportga jalb etilishi ko‘p hollarda reabilitatsiya va sog‘lomlashtirish maqsadlari bilan boshlanadi, keyinchalik esa ushbu jarayon bosqichma-bosqich sport ixtisosligiga yo‘naltirish va yuqori natijalarga tayyorlash bosqichiga o‘tadi. Shu bois, seleksiya jarayoni bir martalik sinov emas, balki ko‘p bosqichli, dinamik va uzluksiz pedagogik kuzatuv shakliga ega bo‘lishi zarur.

Dastlabki saralash va sport turiga yo‘naltirishda sportchining saqlanib qolgan funksional tizimlari va kompensator imkoniyatlarini aniqlash alohida o‘rin tutadi. Masalan, tayanch-harakat a’zolari funksiyasi buzilgan sportchilarda yuqori ekstremitalar kuchining rivojlanganligi, muvozanatni saqlash mexanizmlari yoki maxsus texnik vositalar (protez, sport aravachasi) bilan ishlash ko‘nikmalari muayyan sport turidagi

muvaffaqiyatni belgilab berishi mumkin. Ko‘rish qobiliyati zaif sportchilarda esa eshitish, taktil-sezgi va fazoviy mo‘ljal olish qobiliyatlarining rivojlanish darajasi katta ahamiyatga ega. Pedagogik jihatdan to‘g‘ri tashkil etilgan seleksiya har bir nomzodga uning anatomik-fiziologik va psixologik xususiyatlariga eng mos keladigan sport turini tanlashga yordam beradi. Aks holda, noto‘g‘ri yo‘naltirish sportchining tez charchashiga, ortiqcha jismoniy yoki ruhiy zo‘riqishga, natijada esa sportdan erta ketishiga olib kelishi mumkin.

Seleksiya bosqichidan muvaffaqiyatli o‘tgan sport zaxirasi bilan olib boriladigan o‘quv-mashg‘ulot jarayonida individuallashtirish tamoyili markaziy o‘rin tutadi. Paralimpiya sportida bir guruh tarkibida shug‘ullanayotgan sportchilar o‘rtasidagi farqlar an’anaviy guruhlarga qaraganda ancha keng bo‘ladi. Hatto bir xil tibbiy tashxisga ega bo‘lgan sportchilarning ham jismoniy tayyorgarlik darajasi, kasallik kechishining o‘ziga xosligi, og‘riq sezuvchanligi, chidamlilik zaxirasi va nerv jarayonlarining xususiyatlari turlicha namoyon bo‘ladi. Shu sababli, mashg‘ulot jarayonini faqat umumiy guruh me’yorlari asosida qurish samarali natija bermaydi. Murabbiy har bir sportchi uchun uning individual funksional imkoniyatlari va joriy holatiga mos keladigan mashg‘ulot yuklamalari hajmini, shiddatini, dam olish intervallarini hamda maxsus tayyorlov mashqlarini belgilashi lozim.

O‘quv-mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish texnik-taktik tayyorgarlikda ham o‘zining yorqin ifodasini topadi. Klassik harakat texnikasi ko‘p hollarda sog‘lom sportchi organizmining anatomik va biomekhanik me’yorlariga tayangan holda ishlab chiqilgan bo‘ladi. Paralimpiya sportida esa har bir sportchining tanasidagi o‘ziga xosliklar - oyoq yoki qo‘lning yo‘qligi, bo‘g‘imlar harakatchanligining cheklanganligi, mushak tonusining o‘zgarishi yoki protez vositasining mavjudligi harakat trayektoriyasini va kuch taqsimotini o‘zgartiradi. Demak, murabbiyning vazifasi sportchini majburan standart texnikaga moslashtirish emas, balki harakatning asosiy biomexanik qonuniyatlarini saqlagan holda, sportchining individual tuzilishiga mos

keladigan eng tejamkor va samarali harakat texnikasini shakllantirishdan iboratdir. Bu yondashuv ortiqcha energiya sarfining oldini oladi va texnik harakatlarning barqarorligini oshiradi.

Mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish jarayonida psixoemotsional holatni hisobga olish ham nihoyatda muhimdir. Nogironligi bo‘lgan sport zaxirasi vakillarida ko‘pincha o‘z kuchiga ishonchsizlik, musobaqa oldi hayajoni, muvaffaqiyatsizlikdan cho‘chish yoki aksincha, o‘zini boshqalarga isbotlash istagining haddan tashqari kuchayishi kuzatiladi. Agar mashg‘ulot jarayonida sportchining ruhiy holati inobatga olinmasa, haddan tashqari yuqori yuklamalar yoki keskin tanqidiy baholar unda ichki zo‘riqishni kuchaytirib, o‘rganish jarayonini sekinlashtiradi. Shuning uchun individuallashtirilgan pedagogik yondashuv har bir sportchiga nisbatan rag‘batlantirish, qo‘llab-quvvatlash va yuklamani asta-sekin oshirish tamoyillarini uyg‘unlashtirishi kerak. Sportchining kichik bo‘lsa-da, aniq yutuqlarini qayd etish va uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlash mashg‘ulot motivatsiyasini saqlab qolishda muhim omil hisoblanadi.

O‘quv-mashg‘ulot jarayonini samarali individuallashtirish muntazam pedagogik va tibbiy-biologik nazorat bilan uzviy bog‘liq holda kechishi lozim. Sportchining organizmi mashg‘ulot yuklamalariga qanday javob berayotganini aniqlash, charchoq va haddan tashqari zo‘riqish alomatlarini o‘z vaqtida payqash hamda tiklanish jarayonini baholash orqaligina mashg‘ulot dasturiga aniq o‘zgartirishlar kiritish mumkin. Bunda pedagogik kuzatuvlar (harakat sifatining o‘zgarishi, texnik xatolar soni, mashg‘ulot davomidagi faollik) sport shifokori, psixolog va reabilitolog mutaxassislarning ma’lumotlari bilan birgalikda tahlil qilinishi kerak. Bunday kompleks yondashuv o‘quv-mashg‘ulot jarayonini shunchaki mexanik takrorlash emas, balki sportchining rivojlanish dinamikasiga mos ravishda doimiy moslashib boruvchi boshqariladigan pedagogik tizimga aylantiradi.

Xulosa o‘rnida ta’kidlash joizki, paralimpiya sport turlarida sport zaxirasini tayyorlash tizimini rivojlantirishda seleksiya va o‘quv-mashg‘ulot jarayonini individuallashtirishning pedagogik asoslarini takomillashtirish hal qiluvchi ahamiyatga ega. Seleksiya jarayonida sportchining tibbiy-funksional holati, kompensator imkoniyatlari va psixologik xususiyatlarini kompleks baholash yosh sportchilarni sport turlariga to‘g‘ri yo‘naltirish hamda kelgusidagi yuksak natijalarga mustahkam poydevor yaratish imkonini beradi. O‘quv-mashg‘ulot jarayonida esa mashg‘ulot yuklamalarini me’yorlashtirish, individual harakat texnikasini shakllantirish, psixoemotsional holatni qo‘llab-quvvatlash va muntazam pedagogik-tibbiy nazoratni yo‘lga qo‘yish har bir sportchining shaxsiy salohiyatini to‘liq ro‘yobga chiqarishga xizmat qiladi. Mazkur pedagogik tamoyillarning izchil amalga oshirilishi paralimpiya sport zaxirasini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqishga va milliy terma jamoalarimizning xalqaro arenalardagi muvaffaqiyatlarini yanada mustahkamlashga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida"gi PQ-5114-son qarori. – Toshkent, 2021.
2. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2005. – 238 b.
3. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar metodologiyasi. – Toshkent: Zarqalam, 2004. – 144 b.
4. Brittain I. The Paralympic Games Explained. – London and New York: Routledge, 2016. – 240 p.
5. Novshadbekova Dilnura Zafarbekj qizi. (2026). Tarbiya fanini integrativ yondashuv asosida o‘qitish orqali talabalarning kreativ va intellektual kompetensiyalarini rivojlantirish. ADPI Ilmiy xabarnomasi. URL: https://eduservis.uz/article/148527001